

Утверждаю

Директо

МОУ Великосельская СШ

Ежикова М С



МЕНЮ

23 сентября 2021 г.

Возрастная категория 12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,6	38,9	228
	ТК	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
	ТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,4	84
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		БАНАН	306	4,6	1,5	64,4	294
Итого				21,5	15,7	133,4	764
Обед							
2004	130	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	2,2	3,7	7,8	73
2010	69	РАГУ С ПТИЦЕЙ	200/30	11,1	22,9	18,6	328
	ТК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2006	588	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ИЗЮМОМ	200	0,7	0,1	28,8	118
2006	695	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ДЖЕМОМ	80	4,6	2,3	45	214
Итого				20,6	29,3	112,5	793
Всего				42,1	45	245,9	1557